

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Балтаг Александр Сергеевич

студент, Нижнетагильский филиал ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж»,
РФ, г. Нижний Тагил

Доманова Елизавета Игоревна

студент, Нижнетагильский филиал ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж»,
РФ, г. Нижний Тагил

Мелкозерова Надежда Азизжоновна

студент, Нижнетагильский филиал ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж»,
РФ, г. Нижний Тагил

Садыков Артур Тимергалиевич

студент, Нижнетагильский филиал ГБПОУ Свердловский областной медицинский колледж»,
РФ, г. Нижний Тагил

Гольшева Наталья Геннадьевна

научный руководитель, преподаватель, Нижнетагильский филиал ГБПОУ Свердловский
областной медицинский колледж, РФ, г. Нижний Тагил

Рощектаева Ольга Маснавеевна

научный руководитель, преподаватель, Нижнетагильский филиал ГБПОУ Свердловский
областной медицинский колледж, РФ, г. Нижний Тагил

В настоящее время наблюдается тенденция ухудшения состояния здоровья детей, что связано с ростом хронических и патологических заболеваний опорно-двигательного аппарата. Снижение уровня жизни, популяризация интернета и новых технологий приводит к снижению двигательной активности детей и взрослых, что в свою очередь негативно сказывается на здоровье детей [1; 5]. Сочетание данных факторов, особенно на фоне малоподвижного образа жизни вызывает выраженный отрицательный эффект. В условиях интенсификации информационных потоков, уменьшения времени активного отдыха, повышения доли статической нагрузки у обучающихся все чаще появляется утомление, возрастает риск развития переутомления и как следствие ухудшение здоровья. Постоянно растет число детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Среди нарушений опорно-двигательного аппарата наиболее часто встречающееся это нарушение осанки и плоскостопие. Плоскостопие занимает ведущее место в структуре патологии опорно-двигательного аппарата у детей и составляет от 30 до 70% [5; 6]. Поэтому для предупреждения развития патологий опорно-двигательного аппарата (ОДА) чрезвычайно важно именно в раннем детском возрасте выявить деформацию стопы и осанки, принять профилактические меры [2; 3; 4].

Здоровая стопа и правильная осанка имеют не только эстетическое значение, но и являются необходимым условием для нормального развития и полноценного функционирования

внутренних органов, то есть является одним из показателей состояния здоровья людей.

В связи с этим **целью** нашей работы является: разработать план мероприятий, направленный на профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия у младших школьников МБОУ СОШ № 30.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть особенности процесса формирования опорно-двигательного аппарата у детей.
2. Выявить причины нарушения осанки и плоскостопия в детском возрасте.
3. Изучить методы и способы профилактики этих заболеваний.
4. Составить план мероприятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия
5. Разработать практические рекомендации по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у учащихся младшего школьного возраста.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследований: анализ литературных источников, методы анкетирования и соматоскопии (педометрия, плантография, тест-карта для оценки правильности изгибов позвоночника).

В эксперименте принимали участие учащиеся 2 класса на базе МБОУ СОШ № 30 в количестве 25 человек. Первую группу здоровья имеют 5 учащихся, ко второй и к третьей группе отнесены 18 и 2 ученика соответственно. Наше исследование проводилось в несколько этапов.

На *первом этапе работы* в январе 2019 года мы совместно с врачом участвовали в профилактическом осмотре учащихся. Медицинский осмотр состоял в измерении антропометрических показателей (вес, рост), артериального давления, динамометрии, определении остроты зрения, а также была проведена диагностика обучающихся по выявлению нарушений осанки и плоскостопия. По окончании диагностики мы получили следующие результаты: из 25 учеников имеют плоскостопие - 8, из них шестеро так же имеют нарушения осанки. У обследованных младших школьников были выявлены следующие нарушения опорно-двигательного аппарата: отклонение головы и шеи от средней линии; не симметричные плечи, лопатки, бедра; вальгусное положение пятки или обеих пяток. Мы заметили следующую особенность - у большинства обследуемых детей с наличием плоскостопия имеется нарушение осанки. Следовательно, плоскостопие и нарушение осанки это те заболевания, которые связаны между собой.

Так же было проведено анкетирование родителей по определению их уровня знаний в вопросах плоскостопия и нарушений осанки. Результаты анкетирования показали, что не все родители компетентны в данной проблеме: только 40% респондентов проверяют осанку своих детей самостоятельно, 60 % - проводят беседы о правильной осанке, 30% - знакомы с упражнениями, которые направлены на развитие правильной осанки и профилактику плоскостопия. Вызывает тревогу, что только 15% опрошенных указали, что дети спят на кровати с жестким матрасом.

На *втором этапе работы* для решения проблемы плоскостопия и нарушений осанки нами был разработан план профилактических мероприятий.

1. Создание «Уголка Здоровья» в кабинете физкультуры и учебном кабинете. Он содержит плакаты, буклеты, которые отражают причины, последствия комплексы упражнений и рекомендации для учащихся по профилактике нарушений ОДА.
2. Разработка комплексов физических упражнений, по профилактике данных отклонений. Нами были подобраны двенадцать специальных комплексов с физическими упражнениями на весь год по одному комплексу на месяц. Они содержат от 6 до 10 упражнений по профилактике и коррекции плоскостопия и осанки, которые на наш взгляд необходимо включать в подготовительную часть урока физкультуры и во время утренней гимнастики в летний период.
3. Работа с классным руководителем. Классный руководитель получил рекомендации по

проведению активных перемен, динамических пауз на уроках с акцентом на профилактику и коррекцию нарушений ОДА.

4. Работа с родителями. Проведение родительского собрания совместно с классным руководителем на тему «Профилактика осанки и плоскостопия в семье».

На *третьем этапе работы* происходило внедрение разработанного нами комплекса в практику. Представленный план был реализован в течение 2019 года. В осуществлении работы по профилактике нарушений осанки и плоскостопия принимали участие классный руководитель, учитель физической культуры, родители учащихся и мы.

На *четвертом этапе работы* в январе 2020 года нами была проведена итоговая диагностика по оценке состояния опорно-двигательного аппарата школьников. В январе 2019 года количество учащихся с дефектами осанки и плоской стопы составляло 8 человек. В ходе постоянного использования на уроках физической культуры предложенного комплекса физических упражнений, направленных на тренировку мышц стопы и туловища было установлено, что данный дефект к январю 2020 годы сохранился у 3 человек, у остальных же наблюдалась положительная динамика. У всех школьников с отсутствием положительной динамики присутствует признак вальгусной стопы. На наш взгляд, это связано с тем, что детям, имеющим сложную степень плоскостопия – вальгусное отклонение стопы, требуется наблюдение хирурга-ортопеда и установленная специалистом комплексная коррекция.

Отсюда следует, что внедренный план мероприятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия оказывает положительное влияние на состояние ОДА и может применяться в качестве профилактических мероприятий в условиях образовательного учреждения и семьи.

Список литературы:

1. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей (новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях) / руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева.- М., 2018.- 424с.
2. Велитченко, В.К. Физкультура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. М.: Физкультура и спорт, 2016.-107 с.
3. Козырева, О.В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечеб. физкультуры, воспитателей и родителей / О.В. Козырева.- М.: Просвещение, 2013.- 112 с.
4. Красикова, И.С. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / Красикова И. С. -М.: Корона-Век, 2016.-176 с.
5. Очерет, А. А. Как жить с плоскостопием / А. А. Очерет. - М.: Советский спорт, 2016. - 96 с.
6. Тимченко, Т.В. Особенность лечебной физической культуры для девочек 9-11 лет с продольным плоскостопием 1-2 степени / Т. В. Тимченко, А. С. Гребнева // Адаптивная физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сб. тр. 2 Всероссийской науч.-практ. конф. Ч. 2 / Башкирский ин-т физ. культуры. - Уфа, 2010. - С. 225-229.